



ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА



ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

Книгата е съставена от тематично подбрани и подредени в логическа последователност **извадки** из Словото на Учителя **БЕИНСА ДУНО** (ПЕТЪР ДЪНОВ) (1864 ÷ 1944), живял и работил в България.

© **СЪСТАВИЛИ; Трендафила Балдевска**
Ангел Кермедчиев

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	4
ЗДРАВЕТО	5
ЗДРАВЕ – определение.....	5
НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЗДРАВЕ	5
ПОЛЗА ОТ ЗДРАВЕТО	6
КОЙ ЧОВЕК Е ЗДРАВ.....	6
ОТ КАКВО ЗАВИСИ ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕКА	10
ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО	14
ИЗУЧАВАНЕ НА ЗДРАВЕТО	15
ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО	15
ХИГИЕНА	16
ЖИЛИЩЕТО.....	20
ПРОЗОРЦИТЕ.....	23
СТАИТЕ.....	24
КУХНИТЕ	24
ЛЕГЛАТА	25
ОБЛЕКЛОТО	25
ШАПКИТЕ.....	33
КОСИТЕ	34
ОБУВКИТЕ	34
РЪКАВИЦИТЕ	36
МОДАТА.....	36
ПРАВИЛА	36

ЗДРАВЕТО

ЗДРАВЕ – определение

Какво представя здравето? - Организирана материя ... Организирана сила ... Организирана мисъл. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 192).

Здравето на човека е мярка за силата на живота, който тече през него. (*СМЕНИ В ПРИРОДАТА* - 113).

Здравето подразбира интензивни мисли, интензивни чувства и интензивни действия. Може да имате само едно от тях, но ще работите върху себе си, да ги съчетаете. - Как ще постигнем това? - Дружете с хора, които имат силна воля, светъл ум и просветено сърце. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 81).

НЕОБХОДИМОСТ ОТ ЗДРАВЕ

Моето тяло е клетка от великия Космос и трябва да бъде здраво. (*ПЕТИМАТА БРАТЯ* - 209).

Няма по-радостно нещо от това, да бъдеш здрав. (*НОВОТО НАЧАЛО* - 300).

Докато е на земята, човек трябва да бъде здрав. (*ПОУЧАВАШЕ ГИ* - 196).

Без здраво тяло човек нищо не може да постигне. (*ДА ИМ ДАМ ЖИВОТ* - 27).

Смисълът на живота е в здравето, а не в болестта и страданията. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 103).

Желателно е човек да бъде здрав; ако не желае да бъде здрав, болестта сама по себе си ще дойде. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 6).

Хората сами трябва да търсят здравето. Болестта пък сама намира хората. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 6).

Светът се нуждае от добри и здрави работници със здрави очи, уши, нос, уста. Светът се нуждае от работници със здрави ръце и крака, със здрав мозък, със здрави дробове, със здрав стомах. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 396).

Новите времена изискват издръжливи, устойчиви, здрави хора. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 94).

За вас е важно да бъдете здрави. Какво се ползвате, ако имате богатство, но сте болен? За предпочитане е човек да бъде сиромаш, но здрав и доволен от живота, отколкото богат, но болен. Животът на здравия човек е живот на вътрешно доволство, на придобиване на знания и добродетели. Животът на богатия и неразумен човек е живот на удоволствия, които рушат организма и внасят недоволство и разочарования в човека. Ето защо човек трябва да прави разлика между живота на богатия и на бедния, на здравия и на болния. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 112).

У всинца ви трябва да се зароди желанието да бъдете здрави, а когато боледувате, това е по Божествения закон, само за обмяна. Трябва да турим в себе си мисълта, всички да бъдем здрави по ум, по сърце, по воля и по тяло. (*АБСОЛЮТНА СПРАВЕДЛИВОСТ* - беседа *Темпераментите* - 36).

ПОЛЗА ОТ ЗДРАВЕТО

На земята израз на щастието е здравето. Първото важно нещо за човека е здравето. Човек трябва да бъде здрав! *(НАШЕТО МЯСТО - 79)*.

От гледището на Природата, щом сте здрави, вие сте богати. *(АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 277)*.

Когато е здрав, човек се ползва от всички блага на живота. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 189)*.

Който може да диша правилно, да мисли правилно и да яде правилно, той е придобил големи блага в живота. Той има условия човек да стане. *(ЖИВА РЕЧ - 95)*.

Първото нещо, от което човек се нуждае, е здравето. Щом е здрав, той ще има на разположение и пари, и дрехи, и къща; ако е болен, каквото има, ще го изгуби. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 80)*.

Здравият живее, работи и се радва на мислите, на чувствата и на постъпките си - на всичко, което става в съзнателния и разумен живот. *(МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 37)*.

Здравият и разумен човек е щастлив, защото знае как да използва условията и възможностите, които му са дадени. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 114)*.

Здравият и разумен човек е силен. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 15)*.

Като здрав, човек има условия да расте и да се развива, да принесе плод. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 283)*.

Щом сте здрав, ще можете да учите, да свършите успешно започнатата работа. *(СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 120)*.

Когато си здрав, работи! *(ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 332)*.

Само здравият човек може да влезе в Царството Божие. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 283)*.

КОЙ ЧОВЕК Е ЗДРАВ

Светът се нуждае от здрави, работоспособни хора, а не от инвалиди. *(ДА ВИ ДАДЕ - 118)*.

Човек е създаден по образ и подобие Божие, но не е запазил този образ, Той е изгубил своя първичен образ, вследствие на което днес боледува, страда, мъчи се ... Само здравият човек е запазил своя първичен образ. Само здравият човек познава Бога. Абсолютно здравият човек мисли, чувства и постъпва правилно. Всичко в него е хармонично. *(БОЖИЯТ ГЛАС - 73)*.

Цялото тяло на човека, отвън и отвътре, е обвито с особена материя, наречена матрикс. Когато матриксът е здрав, човек се чувства добре разположен, здрав и силен. Щом стане някакво пропускане на матрикса, в организма на човека се извършват ред химически процеси, които се отразяват болезнено върху него. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 89)*.

Всички органи в здравия човек функционират правилно и са в пълна хармония помежду си. *(ДА ВИ ДАДЕ - 101)*.

Абсолютно здрав човек е онзи, в организма на когото няма никакви утайки. Здрав е онзи човек, в организма, на когото не става абсолютно никакво гниене, никакво разлагане. *(ГОЛЯМОТО БЛАГО - 92)*.

Не е нужно да бъдеш пълен, но бъди здрав. Пълнотата не е признак на здраве. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 146).*

Казват, че лицето му е като месечинка. Здрав е човекът. По-добре ли е да е сух, с пожълтяло лице и хлътнали страни? *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 53).*

Здравето е в зависимост от нормалното състояние на клетките. Когато клетките на организма - нервни, мускулни, артериални, запазват своя първичен размер и точно изпълняват службата си, човек е здрав. Щом нарушат размера си и престанат да изпълняват определената им служба, човек заболява. *(ДАЛИ МОЖЕ - 27).*

Човек е здрав, докато клетките на тялото имат доверие в него. Щом загубят доверието си, той започва да боледува. *(НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 127).*

Задачата на ученика седи в това, да подмлади всички клетки на организма си, а не само частично. За тази цел той трябва да се научи да говори със своите клетки. Всеки ден, преди да започне своята дневна работа, ученикът трябва да поздрави клетките на тялото си, като започне от клетките на мозъка, на очите, на носа, на ушите и постепенно да слиза надолу. След това ще поздрави клетките на дробовите, на сърцето, на стомаха, на червата и най-после ще поздрави себе си и ще започне работата си. Под думата „себе си”, разбирам своя ръководител. Само при това положение може да се очаква единство и задружна работа между всички клетки на човешкия организъм. *(МНОЗИНА КАЗВАХА - 159).*

За да бъде напълно здрав, стомахът, дробовите и нервната му система трябва да бъдат в изправност. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 119).*

Здрав е онзи, в когото мозъкът, дробовите и стомахът работят правилно. Тези три системи трябва да бъдат в изправност. *(ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 92).*

Здравият човек мисли право, диша дълбоко и се храни добре. *(ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 140).*

Някой казва, че един от признаците на здравия човек е неговият апетит. Добрият апетит още не е признак за здраве. *(СВЕТОТО МЯСТО - 102).*

По какво се отличава здравият човек от болния? Болният не яде, понеже няма апетит; здравият яде някога повече, някога по-малко. Когато апетитът на здравия е много голям, това показва някаква болезненост. Здравият яде умерено и с разположение и стомахът му всякога е в изправност. Здравият никога не преяжда. Колкото сладко да му е яденето, щом дойде до момента, когато изпитва най-голяма приятност той спира, винаги остава място в стомаха си поне за още 20 хапки”. Който преяжда, той се намира в болезнено състояние. *(ЖИВА РЕЧ - 56).*

Ако двойникът влиза и излиза правилно, стомахът работи добре и мозъкът е в изправност. Такъв човек е здрав. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 200).*

Само болният цени здравето. *(ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 50).*

Един млад момък, от едно българско село, постоянно се оплаквал на майка си, че е нещастен. Здрав съм, юнак съм, с мечка мога да се боря, но защо ми е това голо здраве? Пари нямам, момите не ме искат ... Един ден заболял от тежка болест, която го държала цели три години. Той отслабнал толкова много, че едва се движел. Като изгубил здравето си, започнал да мисли право и казал на майка си: „Мамо, дано Бог чуе и този път молбата ми, да ми върне здравето, че ако ще, с камъни да ме товари. Нищо друго не искам, освен здраве. Не ми трябват пари, не ми трябват моми - здраве искам.” *(ДАЛИ МОЖЕ - 65).*

За да може във всички случаи да запази своето вътрешно равновесие, човек трябва да бъде съвършен, т. е. да бъде абсолютно здрав физически, духовно и умствено. Това значи да разполага човек с Божествено здраве. (*СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО* - 7).

Човек трябва да бъде здрав, да се ползва от благата, които разумната Природа му дава. Бог е промислил вече за човека, дал му е всичко в изобилие: светлина, въздух, вода, храна. От него се иска само будност, да не пропуска времето за получаване на тия блага. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 5).

Като живее на Земята, човек се нуждае от здраво тяло, да може да свърши добре работата, която му е възложена. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 203).

Чрез тялото си човек има отношение към Космоса. Всяка дисхармония, причинена някъде в тялото му, внася дисхармония в Космоса. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 9).

Щом имаш здрав стомах, любовта ти към хората е правилна; щом имаш здрави дробове, любовта ти към ангелите е правилна; щом имаш здрава нервна система и здрав мозък, любовта ти към Бога е правилна. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 335).

Докато ореолът на човешката глава свети, човек е здрав и вярва в живота и в Любовта. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 309).

Ако искате да знаете дали човек е здрав, вижте как спи. Ако постоянно се обръща на една и на друга страна и ту свива, ту разпуска краката си, той не спи добре - мъчи го нещо. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 42).

Здравият човек има спокоен, здрав сън. На която страна легне вечер, на нея се събужда. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА* - 189).

Юрганът на здравия мирише на роза или на здравец - аура има той. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА* - 190).

Като срещнете здрав човек, ще забележите, че от лицето му лъха бодрост, свежест. Той е положителен, определен човек. В него е събудено Божественото начало, вследствие на което той има дълбочина в мислите и в чувствата си. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 111).

Добрият живот носи здраве. Като се приближавате към човек, който живее добре, от тялото му се отделя особено ухание, особен нектар, подобен на този, който цветята отделят. Уханието, което лъха от здравия човек, надминава аромата на всички познати нам цветя. Кажете ли човек за себе си, че е добър, нека се помирише. Ако от него лъха благоухание, той е добър човек. (*УЧЕНИЕ И РАБОТА* - 211).

Друг признак на здравия човек е неговият чист, ясен, отворен поглед. Той схваща нещата право ... Погледът на здравия човек е установен, както са установени и възгледите му за живота. Като гледа, очите му се движат бавно, както се движи Слънцето. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 103).

Дето е силата, там е и здравето; щом изчезне силата, болестта иде. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 189).

Докато вярата ти в Бога е чиста, незасегната от външни влияния, ти си спокоен, нищо не те плаши. Такова е състоянието на здравия и задоволен човек. Той има хубави мисли и чувства, добро разположение на духа. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 177).

Здрав човек, в пълния смисъл на думата, е онзи, който вярва и на когото вярата е придобита от опитности и в трите свята: светът на човешкото тяло, светът на душата и светът на духа. (БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 15).

Който живее добре, той е здрав; който не живее добре, той е болен. (БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 64).

Докато човек ходи, докато се движи, той е здрав и добър. (ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ - 77).

Кой човек е здрав? Здрав е онзи, на когото умът, сърцето и волята са в пълна хармония. Той има светлина в ума си, импулс, подтик в сърцето си и сила във волята си. (ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 81).

Здравият яде, диша и мисли правилно. (ДА ВИ ДАДЕ - 101).

Мисълта му е спокойна, равна, без напрежение. Умствено той може да работи продължително, без умора. (ЖИВА РЕЧ - 57).

Здравият човек се отличава от болния по дишането си. Той диша ритмично, плавно, без никакво хъркане или задушаване, каквото се чува в болния. Той може дълго време да ходи, без да се запъхтява. (ЖИВА РЕЧ - 56).

Който има здрав стомах, той е добър човек; ако дробовете му са здрави, той е добър певец; ако мозъкът му работи добре, той е добър поет. (ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 243).

Истински здравият човек е здрав във физическо, умствено и в сърдечно отношение. (ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 240).

Свършено здравият човек мисли право. Започне ли да боледува, мисълта му се изопачава. (БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 256).

Абсолютно здравият човек мисли, чувства и постъпва правилно. Всичко в него е хармонично. (БОЖИЯТ ГЛАС - 74).

Абсолютно здрав човек е този, който не се поддава на никакво внушение. Внушението е подобно на морските вълни. За да не претърпи катастрофа, параходът трябва да е здрав, да не допуска морските вълни да проникват в него. Ако има малка пукнатина някъде, вълните проникват вътре и причиняват пакости. (РЕАЛНОСТИ И СЕНКИ - 6).

Абсолютно здравият човек е свободен от закона на отрицателното внушение, от всички кармични връзки. Той се е развързал благодарение на закона на Любовта и на закона на Истината. (МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 38).

Здравият не се нуждае от обич, той трябва да обича. Ако искаш първо тебе да обичат, а после ти да обичаш болен си; ако първо ти обичаш, а после тебе обичат, здрав човек си. Ако си болен, здравият ще те обича. (НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 290).

По какво се познава човекът на Любовта? Той е здрав, сладко яде, сладко спи, работите му се нареждат добре. (НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 327).

Като прави добро, човек се храни духовно. Ако няма разположение да прави добро, това показва, че е духовно болен, т. е. в духовно отношение сърцето му не е здраво. Да бъде човек духовно здрав, това подразбира здрави и устойчиви чувства. (СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 6).

Здравият, обаче, не е индиферентен, той се интересува от всичко. Всички чувства, всички волеви действия в него са нормално развити. Той трепти от живот, от енергия в себе си. Срещне ли някакво препятствие в живота си, здравият човек изпитва приятност, че му се представя случай да провери силите си. Здравият човек е смел и решителен ... Пред каквато мъчнотия да се намери, здравият човек изпитва приятност. Според моята диагноза, здрав е онзи, който изпитва приятност пред всяка мъчнотия. *(СВЕТОТО МЯСТО - 102)*.

Здрав е онзи, който издържа на големи тежести. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 92)*.

Здрав човек е онзи, който носи страданията с благодарност. *(ДОБРОТО ОРЪЖИЕ - 51)*.

Всеки човек, у когото няма гордост се намира в здравословно състояние. *(IV МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1927 г. - 59)*.

Да бъде човек здрав, умен, добър, това значи да има сили в себе си, да издържа на противодействията, които среща в Природата. *(МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 156)*.

Здравият не се нуждае от помощ. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 144)*.

Здравият иска да помага. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 144)*.

Здрав човек е само онзи, който оценява благата, които му са дадени и разумно ги използва. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 34)*.

Здравият човек не пита как трябва да се живее. Само болният пита как трябва да се живее. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 175)*.

Бог се радва на здравия, който има права мисъл, благородни чувства и постъпки. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 114)*.

Казва някой: здрав бях, но хората ми отнеха здравето. Не, никой не може да отнеме здравето на човека; никой не може да отнеме храната, въздуха, водата, светлината и топлината, както и мисълта и чувствата на човека. Те са негови съществени, необходими елементи, дадени му още от създаването на света. *(МНОЗИНА КАЗВАХА - 98)*.

ОТ КАКВО ЗАВИСИ ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕКА

Парите, здравето са само резултати. *(КРАСОТАТА НА ДУШАТА - 71)*.

Причината за здравето и разположението на човека се крие в самия него. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 329)*.

Първо, ще имаш обхода към себе си. Ако се обхождаш добре със себе си, ще бъдеш здрав. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 90)*.

Животът на всички живи същества се определя от великите закони на разумната Природа ... Който разбира тия закони и им се подчинява, той се развива правилно и без катастрофи. *(ДА ВЪЗЛЮБИШ - 29)*.

Здравето на човека зависи от законите, които управляват неговото тяло. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 387)*.

Човешкият организъм е построен върху разумни закони. Който разбира тия закони и ги спазва, той е здрав като канара. *(ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 28)*.

Здравето на човека зависи от светлината на Божествената мисъл. Дето е светлината, там са и благата; щом изчезне светлината, и благата изчезват. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 189).

Едно от условията за правилна обмяна между Природата и човека, между разумните същества и човека е доброто разположение на духа. Когато обмяната между двама души става правилно, те веднага се обикват и сприятеляват. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 130).

Сегашните хора, млади и стари, вървят по един път, който не им е наложен от Природата, а от самите тях, от техните криви разбирания, поради което има толкова лоши последствия. Това е пътят на болестта. Трябва по научен, естествен път да влязат в пътя на здравето. Всички искат да бъдат здрави, но като рекат да се мръднат от местата си, те се страхуват. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 258).

На първо място, здравето на човека зависи от мисълта на човека. Като знае законите на мисълта и правилно ги прилага, човек е здрав. (*БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 387).

Ще бъдеш нито много пълен и груб, нито много слаб и мек. Има едно състояние между крайната пълнота и крайната сухота - средно състояние ... Най-добрата линия е тази, с която Природата те е създала ... Коя е нормалната мярка за тази линия? Премери обиколката на кръста и обиколката на раменете. Обиколката на кръста трябва да бъде два пъти по-малка от тази на раменете. Ако обиколката на кръста е равна на тази на раменете, много ще плащате на лекарите. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 304).

Определено е какво налягане може да изнесе човек. На всеки килограм материя се пада единица налягане. Значи, ако си висок 160 см, трябва да тежиш 68 кг. ... На 60 кг тежест има 60 единици налягане, т. е. ще носиш най-много 60 кг товар. Ако носиш повече от 60 кг, не можеш да се разви правилно. Не искай повече материал, отколкото можеш да носиш. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 200).

Здравето зависи от физиологическото съотношение между човешките органи. Ако дейтелността между мозъка, дробовете и стомахът е правилна, тогава и здравето на човека е добро. (*НАШЕТО МЯСТО* - 79).

Здравословното състояние на човека зависи от неговото сърце. (*ДВАТА ПРИРОДНИ МЕТОДА* - 106).

Здравето на човека зависи от благосъстоянието на черния дроб. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 195).

Служите ли си с добродетелите, всички удове в организма ви ще бъдат в изправно положение. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 368).

Човек трябва да пази храносмилателната и дихателната си система в пълна изправност. Само по този начин той ще бъде здрав, с добро разположение на духа. (*МНОЗИНА КАЗВАХА* - 75).

На какво се дължи здравето на човека? - На добрата храна, на чистия въздух и на светлината. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 140).

Здравето се определя от правилното хранене, дишане, мислене, чувстване и постъпване. Като знае това, човек трябва да прави избор в храните си, да прави избор в мислите и чувствата, които го вълнуват. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 110).

Не се изисква много нещо от човека, за да бъде здрав. Достатъчно е да знае как да се ползва от светлината, от чистия въздух, от водата и от елементите на хляба, за да бъде здрав. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 352).

Който иска да бъде здрав, трябва да диша чист въздух, да пие чиста вода и да се храни с чиста, лесносмилаема храна и никога да не преяжда. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 27).

Ако ние не възприемем достатъчно светлина, ако не възприемем достатъчно въздух, който ни е необходим за дробовете, ако не вземем достатъчно количество течна и твърда храна, които ни са потребни, нямаме условия за здравето. Само ако ги възприемем правилно, само при тия условия човек може да бъде здрав. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 131).

Както възприемате водата, така ще възприемате светлината и въздуха. Това значи да бъдете здрави, разположени, доволни. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 354).

Яж и пий всякога с любов, за да бъдеш здрав. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 245).

За да бъде здрав, човек трябва да пази следните правила: краката и ръцете му да бъдат всякога топли; главата - хладна, едва топла, но по никой начин гореща. Усетите ли горещина в главата, веднага трябва да вземете мерки. Това показва някакво болезнено състояние. Кожата на тялото трябва да бъде малко мазна. Ако е суха, груба, това показва коравина на чувствата. Изобщо, за да поддържа организма си в здравословно състояние, човек трябва да се изучава, да следи своите мисли и чувства, да е готов всякога да се коригира. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 174).

Здравето има отношение не само към физическия свят, но и към сърдечния, и умствения. То е резултат на действието на висшите закони, т. е. на законите на разумния свят. Да бъдеш здрав, това значи да си в хармония с Първата Причина на нещата, с ближния си и със себе си. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 81).

Сега на всички хора се препоръчва да работят съзнателно върху себе си, коренно да изменят живота си. Щом излязат от стария живот, едновременно това те ще подобрят здравето си; подобрят ли здравето си, те ще имат успех във всичките си работи. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 111).

Като живее разумно, човек има условия да бъде здрав. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 103).

Здравето на човека зависи от степента на любовта към Бога. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 334).

Истинската Любов, наречена Божествена, примирява всички противоречия, които се явяват в ума, в сърцето, във волята и в тялото на човека. Само при такава Любов човек може да бъде здрав. (*БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 269).

Когато срещнеш някой здрав човек, това показва, че той има живот в себе си, т. е. Любовта непрекъснато е минавала и продължава да минава през него, вследствие на което е образувала връзка между отделните части. Следователно, който е здрав, който мисли, чувства и постъпва добре, той има в себе си тази вътрешна връзка - Любовта. Тази връзка е процес на Духа. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 224).

Човек трябва да бъде добър, за да бъде здрав. Здравето се обуславя от доброто. Без добро няма здраве. Значи доброто, добродетелта е първото условие за здравето на човека. (*БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 48).

Дайте път на всички добродетели в себе си, за да бъдете здрави. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 367).

Човек трябва да знае пътя, по който да изправя погрешките си и да придобива добродетели. Само по този начин той става здрав и силен. Физическото здраве се основава изключително на добродетелите в човека. Добрият човек не боледува. Щом се усъмни в доброто, той започва да

боледува. Ако болният вярва в доброто, непременно ще оздравее. Като греши, човек излиза от областта на доброто и отваря в себе си вратата за греха. Щом греши, той започва да боледува ... Ако не разбират връзката между доброто и здравето и не пазят тази зависимост, хората до пушат злото и погрешките в живота си и казват: Няма какво да се прави, ще боледуваме, ще страдаме, докато заминем за другия свят. Това е криво разбиране. Истинският живот има за задача да освободи човека от всичко отрицателно. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 336).

Любовта на човека към хората регулира неговия стомах, любовта към ангелите регулира дишането му, а любовта му към Бога регулира главния мозък, т. е. нервната му система ... Ако ръцете и краката те болят, това показва, че в любовта ти към растенията има нещо неправилно. За да бъде здрав човек, трябва да изправи отношенията си към целия органически свят. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 335).

В духовно отношение здравето на човека зависи от доброто състояние на ума, на сърцето и на волята му. Чистите мисли укрепват ума, чистите чувства укрепват сърцето, а чистите и благородни постъпки укрепват волята. (*ЦЕННАТА ДУМА* - 353).

Помнете: здравето на човека се крие в неговите мисли и чувства. (*АБСОЛЮТНА ИСТИНА* - 279).

Ако не мисли, не чувства и не постъпва добре, човек не може да бъде здрав. Значи здравето зависи от три фактора: от здрава мисъл, от здраво чувство и от здрава постъпка. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА* - 178).

Не можеш да бъдеш здрав, докато не мислиш право и не разбираш великите закони на Битието. (*ЩЕ УПРАВЛЯВА ВСИЧКИ НАРОДИ* - 70).

Какво се иска от съвременните хора? - Чисти мисли, чувства и постъпки. Само така те могат да бъдат здрави. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ* - 207).

Който иска да изправи живота си, да възстанови здравето си, той трябва да възлюби Истината. Той трябва да се стреми към Нея, да я познае, да я обикне. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 115).

Здравето не е нищо друго, освен резултат на моралния живот на човека. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 101).

Здравето е свързано с морала, а моралът представя външната страна на духовния живот. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 111).

Трябва да изправите поведението си. Така ще се зароди в умовете ви, в сърцата ви, във волята ви едно здравословно състояние. Всички тия сили у вас ще работят в хармония и тъй уравновесени в себе си, по-лесно ще се справяте с външните мъчнотии на живота. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 29 лекция* - 193).

Аз искам животът ви да бъде красив, най-първо да сте доволни от себе си. Има едно вътрешно, морално, Божествено доволство в човека и аз желая всички да имате не външни похвали, а това дълбоко, вътрешно доволство в себе си. Когато човек има това доволство, той е силен и мощен, не отпада духом. Това доволство аз наричам „вътрешна връзка“, която съществува между всички възвишени същества. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТУН КЛАС - III г. - 8 лекция* - 149).

Какво трябва да прави човек, за да не губи здравето, богатството, силата и знанието, които е придобил? Той трябва да стане господар на условията ... Само онзи може да бъде господар на условията, който знае как да се справя с тях. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 142).

Когато живее хармонично, човек е здрав и физически, и духовно ... Да бъде човек здрав, това е нормално явление в живота. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 101).

Болестта зависи от миналото, а здравето зависи от отношенията, които имаме с хората, от връзката ни с Бога. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 1919 г. - 53).

За да бъде здрав, човек трябва мислено да се свързва със здрави хора, които нямат никакви слабости и недъзи. Свързвайте се мислено с добри, със силни, със здрави хора, за да приемете част от тяхната енергия. Тези хора са свързани с Божествения свят и са проводници на Божествени енергии ... Свързвайте се с такива хора, за да бъдете и вие добри, здрави и разумни. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 97).

Какво трябва да прави здравият? Да работи. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 248).

Работете върху себе си, външно и вътрешно, за да бъдете здрави, красиви и разумни. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 243).

От работата, която върши, и от начина, по който я върши, зависи неговото здраве. (*ЛЪЧИТЕ НА ЖИВОТА* - 28).

Вършете всичко музикално. Така ще бъдете здрави. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 112).

Който иска да бъде здрав, да пее. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 78).

Който иска да бъде здрав, нека отглежда цветя. Те лекуват, съживяват и подмладяват човека. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 106).

Бъдете топли и светли като Слънцето. В това се заключава здравословното състояние на човека. (*ВЕЧНО ПОДМЛАДЯВАНЕ* - 95).

Светлината, топлината и силата са средства, пътища, чрез които възвишените същества се проявяват и пращат подаръци на хората. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 189).

Иска ли да се подмлади, да бъде здрав, човек трябва да приеме новото, което иде в света. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 217).

ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Какво представя здравето? То е капитал, вложен в банката. Ако всеки ден изразходваш определения за това време капитал, без да внасяш нещо, ти ще фалираш; ако всеки ден внасяш по нещо, капиталът ти ще се увеличи, т. е. здравето ти ще се укрепи. Като знаеш това, не се чуди защо, след като се бил здрав, заболяваш. Мнозина изразходват капитала си, без да внасят нещо в банката и незабелязано губят здравето си. Мислите ли, че здравето може да дойде отвън, без да го поддържате? ... Ако всеки ден не внасяш в здравната банка, ще се разболееш. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 35).

Като млади, вие трябва да пазите здравето си и да го поддържате. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 120).

Като ученици, вие трябва да бъдете будни, да се стремите към запазване здравното състояние на организма си. (*ЖИВА РЕЧ* - 59).

Силите, които поддържат общия живот, се вземат от трите главни елемента в него: от светлината, от живота и от любовта. (*НАШЕТО МЯСТО* - 83).

Човек може направо да черпи енергия за поддържане на своя организъм от светлината, ако знае нейните закони; от живота, ако го разбира, и от любовта, ако се стреми към нея. Тези са трите източника, от които човек може да черпи сила, живот и здраве. Има ли тези неща в себе си, той е придобил истинското щастие на Земята. *(НАШЕТО МЯСТО - 84)*.

След хиляди години, когато всички хора станат здрави, ... лекарите няма да лекуват болни хора, но ще учат здравите как да пазят здравето си. *(ВЛИЗАНЕ - 44)*.

ИЗУЧАВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Всички хора искат да бъдат здрави, но не знаят нито как да придобият здравето, нито как да го запазят, ако го имат. *(ДА ВИ ДАДЕ - 111)*.

Опитностите и уроците, които животът дава на човека, имат смисъл, когато го направят по-здрав, отколкото е бил по-рано. И през най-опасното място да мине човек, кракът му трябва да остане здрав. Това значи да минеш през опитности и да излезеш неповреден. *(ПЪТ КЪМ ЖИВОТА - 81)*.

Съвременните хора се нуждаят от наука за здравите. Важно е как да придобият онзи морал, който носи здраве. *(ПОУЧАВАШЕ ГИ - 100)*.

Първата задача на науката е даде такова знание, което да осигури здравето на човека. *(ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 92)*.

Всеки съвременен човек трябва да се запознае с физиологическите закони на своя организъм, да знае от какво зависи здравето му. *(ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА - 91)*.

За изучаване на здравословното състояние на човека е нужно много повече време, отколкото за изучаване на болестите и причините за тяхното явяване. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 157)*.

За да се ползва от здравето си, човек трябва да бъде умен, да знае как и къде да приложи ръцете и краката си, за добро или за зло. *(СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 122)*.

Докато човек не вижда кой влиза и кой излиза от къщата му, всякога ще боледува. Той живее в тъмнина. Щом вижда какво става с него, той е в светлина. Докато виждаш апаша, той не е опасен за тебе, не може да те обере. Щом престанеш да го виждаш той влиза в къщата ти и те обира. Злото дебне онзи, който не го вижда. Щом се отворят очите на човека, злото отстъпва настрана. *(ДРЕХА НА ЖИВОТА - 77)*.

ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Придобиване на здравето трябва да бъде идеалът на съвременния човек. *(НЕРАЗРЕШЕНОТО - 125)*.

Всички хора искат да бъдат здрави, но не знаят как да постигнат желанието си. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 93)*.

Лекуването не седи в това да освобождаваме хората от техните болести, но да им дадем начини, методи, да запазват своето здраве. *(ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА - 291)*.

Човек се храни не само с хляб и вода, но още с въздух и светлина. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 119)*.

Те са четири необходими елементи за растенето и развитието на всички живи същества. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 367).*

Светлината е дясната ръка на Бога, а въздухът - лявата. Водата е десният крак на Бога, а хлябът - левият. Любовта е главата на Бога. Щом познавате проявите на Божията глава, на Божиите ръце и крака, вие сте във връзка с Божествения организъм, на който представяте удове. Разчитайте на светлината, на въздуха, на водата и на хляба като прояви на Бога, за Когото е казано, че е Любов. Те носят живот, здраве и радост за всички живи същества. Кой не е опитал живата светлина, живия въздух, живата вода и живия хляб? Те носят Божието благословение. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 366).*

Когато стомахът работи добре, тялото е здраво; когато сърцето чувства правилно, душата е здрава; когато умът мисли право, духът е здрав. Умът приготвя храна за духа, да се прояви. Сърцето приготвя храна за душата. Ако сърцето на човека е студено, по някакъв начин трябва да го стоплите. Ако умът на човека е тъмен, трябва да внесете в него светлина, да го просветите. Искате ли да се нахраните физически така, че да бъдете доволни от яденето, трябва да възстановите нормалното състояние на стомаха си. Искате ли да стоплите сърцето си и да просветите ума си, вие трябва да възстановите хармонията на своите мисли и чувства. *(СВЕТОТО МЯСТО - 8).*

Възприемайте светлината, въздуха, водата и хляба така, както приемате живота. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 367).*

Със стомаха си ще ядеш, с дробовете си възприемаш въздуха, и едновременно трябва да стане друг процес вътре в мозъка. Три процеса: хранене, дишане и мислене. Тия три процеса вървят едновременно. Ако дишането, мисленето и храносмилането вървят правилно, то яденето е правилно и следователно организъмът може да бъде здрав. Всички болестни състояния произтичат от факта, че един от процесите може да не е правилен: или дишането, или мисленето, или самият процес на храненето. Може да имаш някакво неразположение и то може да зависи от някои твои чувства. *(АКО ГОВОРЯ – II том - 87).*

Благодарете за изобилния живот, за изобилната светлина и за изобилната сила, които ви са дадени. Те ще ви направят умни, добри и силни. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 367).*

ХИГИЕНА

Всички хора разбират значението на думата „хигиена”, като наука за запазване на здравето. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 228).*

Без хигиена животът на човека не би могъл разумно да се използва. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 59).*

Що е хигиена? - Закон на чистотата. Законът на чистотата е един от основните закони на Битието. От него зависи здравословното състояние ... От него зависи хигиената на душата. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 112).*

Съвременните хора се нуждаят от хигиена в тесен и в широк смисъл на думата. В тесен смисъл на думата, хигиената изисква абсолютна чистота на тялото и на къщата, в която човек

живее. В широк смисъл на думата, хигиената изисква абсолютна чистота на ума, на сърцето и на душата. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 116)*.

Хигиена е - всички клетки трябва да оставят много малко излишъци. Щом храносмилането в клетките не става правилно, вече те дават повод за токсини ... На тия клетки се праща повече храна, отколкото им трябва. *(ФАКТИ, ЗАКОНИ, ПРИНЦИПИ - I том - 119)*.

За кого се отнася хигиената: за болния или за здравия? Хигиената посочва на болния начин, по който да се лекува и да възстанови здравето си, а здравия предпазва от заболяване. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 59)*.

Обикновената хигиена се различава коренно от Природната или естествената. Първата може да продължи живота на човека най-много до 120 години и като го изпрати в другия свят, да прекъсне връзката му с живота. Който е живял по правилата на Природната хигиена, продължава да живее и след като напусне Земята. Тя дава правила за здравословното състояние на ума, на сърцето и на волята. Който живее по тези правила, има здрави мисли, чувства и постъпки. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 228)*.

За да бъдеш здрав трябва да дойдеш в съгласие с Природата. Тя ще ти даде светлина, въздух, вода и храна. *(НОВОТО НАЧАЛО - 291)*.

Истинските постижения се придобиват само тогава, когато човек влезе във връзка с Живота, Светлината и Любовта. При това, тази връзка не трябва да бъде еднократна, но многократна. За пример, с раждането си още човек е направил връзка с живота, но за да не го изгуби, той трябва непрекъснато да възстановява тази връзка. По същия начин той трябва постоянно да възстановява връзката си със светлината и с Любовта. Връзката с любовта може да се поддържа само с мисълта за Бога. Връзката с Живота пък се поддържа с любов към хората. Който не обича хората, той не може да има живот. Връзката със Светлината се поддържа с любов към физическия живот ... Най-главните, най-високите неща във физическия живот са Светлината и Топлината. *(НАШЕТО МЯСТО - 95)*.

Не е достатъчно да се роди само човек, но неговата форма трябва да отговаря на хигиеничните условия на живота. Това значи да бъде човек здрав. Ако той постоянно боледува, жилището, т. е. тялото му не е съградено по правилата на хигиената. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 246)*.

Ако човек във физическия живот игнорира светлината, стомахът му ще отслабне, а оттам и тялото; ако игнорира живота, дробовете му ще отслабнат; ако игнорира любовта, мозъкът му ще отслабне. Тъй щото, когато се нарушават законите на светлината, стомахът страда; когато се нарушат законите на живота, дробовете страдат; когато се нарушават законите на любовта, мозъкът, главата страда. *(НАШЕТО МЯСТО - 93)*.

Храната, въздухът, водата, светлината, мислите и чувствата са главни фактори за съграждането на човешкия организъм ... При това мислите и чувствата трябва да бъдат правилни. *(ТРИТИ ПОСОКИ - 54)*.

Само онзи знае смисъла и силата на въздуха, на водата, на хляба, който се е лишавал от тях. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 71)*.

Лишете човека от светлина, от чист въздух, храна и вода, и в продължение на една година, той ще стане инвалид. Лишете човека от Любовта, Мъдростта и Истината и в една година той ще

стане инвалид. Целият свят е пълен с инвалиди, с хора, които не разбират що е Любов, що е Истина в живота. (*КОЙТО ДОЙДЕ ПРИ МЕНЕ* - 79).

За да бъде човек здрав, четири отдела от хигиена трябва да поддържа ... Хигиена има на мислите, хигиена има на чувствата, хигиена има на постъпките и тогава вече иде хигиената на храненето. (*РАЗУМНИТЕ СЪЩЕСТВА* - 246).

Първо гледайте да спазвате хигиена на вашите усети, хигиена на вашите чувства и хигиена на вашите мисли. (*РАЗУМНИТЕ СЪЩЕСТВА* - 179).

За какво говорят хигиенистите? - На първо място те имат предвид храната, водата, въздуха, светлината, облеклото и жилището. Това са елементи на живота, с които се занимава хигиената. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 246).

Божественото в яденето човек е изгубил, изгубил е закона за пиенето на вода, изгубил е и закона за дишането. Всички хора дишат, но никой не диша както трябва. Никой не пие вода както трябва, никой не става както трябва, никой не се облича както трябва, никой не яде както трябва. Никой не ходи както трябва, никой не седи както трябва. Никой не говори както трябва. Никой не мисли както трябва. (*АКО ГОВОРЯ - II том* - 326).

Задачата на човека е да се научи правилно да се храни, да пие вода, да диша; също така той трябва да мисли, да чувствава и да действа правилно. Това са живи, разумни процеси, свързани с живите сили на Природата. Тези процеси определят развитието на човека. От тях зависи неговото бъдеще. (*УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ* - 9).

Яжте чиста храна, пийте чиста вода, дишайте чист въздух. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 134).

Ако не ядете както трябва; ако не пиете вода, както трябва; ако не дишате дълбоко и не приемате светлината правилно, вие не можете да очаквате добър, щастлив живот. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 145).

Основните правила на хигиената за добро хранене са следните: правилно възприемане на светлината, на топлината, на въздуха и на твърдата храна. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 64).

Хигиената на живота трябва да започне с правилното използване на светлината, складирана в растенията и плодовете. Научно казано: понеже светлината е различно складирана в разните видове храни, вследствие на това едни от тях се отразяват благотворно, а други - неблагоприятно върху човешкия организъм. Онези храни, които се отразяват неблагоприятно върху човешкия организъм, често стават причина за неговото неразположение. Следователно, храните, които хората употребяват, представят светлина, складирана в разните органи по различни начини. Оттук, всеки човек, който иска да бъде здрав, трябва да употребява такива храни, които да съответстват на неговия организъм. В това седи истинската хигиена на живота. (*НАШЕТО МЯСТО* - 85, 84).

Ще кажете, че болестите се дължат на храненето. Обаче, богатите хора се хранят добре. Защо боледуват? Значи, не е само богатата и силна храна, но здравето на човека зависи и от количеството храна, която човек употребява. При това здравославна храна е онази, от която човек дълго време изпитва радост и разположение. Ако след всяко ядене човек изпитва тежест и неразположение, това показва, че храната не е хигиенична. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 247).

Казвам, че всяка мисъл, всяко чувство и всяка по-стъпка трябва да съдържат четири качества: качеството на хляба - да задоволяват глада; качеството на водата - да утоляват жаждата; качеството на въздуха - да подобряват дишането и кръвообращението; качеството на светлината -

да осветяват и най-скритите места в човешкия организъм, да отворят пътя му и да го освобождават от заблуждения и противоречия. Всяка храна, която не носи качествата на твърдата, течната, въздухообразната и светлинната материя, не е хигиенична. Стрежете се към хигиенична храна, към хигиенични мисли, чувства и постъпки. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 144)*.

Освен хигиена на физическия живот, има и хигиена на психическия. Тя включва в себе си три елемента: мисъл, чувство и действие. Значи има хигиена на мислите, на чувствата и на постъпките. Една мисъл е хигиенична, когато пламъкът или светлината ѝ никога не намаляват. Щом светлината на мисълта се намалява, тя вече не е хигиенична. Чувство, което никога не губи интензивността си, е хигиенично. Започне ли да губи своята интензивност, то не е хигиенично. Всяко действие, което има права посока на своята проява, е хигиенично. Щом започне да се извратява или да изкривява своята посока, то не е хигиенично. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 248)*.

Ако вие не говорите добре, ако не мислите добре, чувствате и постъпвате добре, вие ще деформирате себе си. *(АКО ГОВОРЯ - I том - 245)*.

Животът трябва да прогресира, да се развива. И там, дето има повече горещина, отколкото топлина, там любовта не е свършена. Това е диагноза, която определя състоянията на ума, сърцето и тялото. Всичко това съставлява хигиена на душата. *(ЧИСТИ СВЕТЪЛ - извънредна беседа - 05.04.1926 г. - 3)*.

Чуete ли някой да казва, че животът му е тъмен, това показва, че пламъкът или светлината на неговите мисли се е намалила. Какво трябва да се прави, за да стане животът му весел? Да внесе в мисълта си единица любов. Как ще внесете тази единица любов в ума си? Като намерите едно същество, което иска да учи, търси някой да му помогне, да задоволи този жар. Ако му се притечете на помощ, неговият жар ще внесе светлина в мисълта ви и ще възстанови първото положение на вашия ум. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 248)*.

Цени, уважавай и обичай себе си, за да проявиш същото и към ближния си. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 249)*.

Преди всичко, малцина знаят как да обичат себе си. Само онзи обича себе си правилно, на когото пламъкът на мисълта никога не изгасва, интензивността на чувствата никога не се намалява и правата посока на действията никога не се изкривява. Това се отнася до микроскопическите мисли, чувства и постъпки, а не за великите и възвишените, които са достояние на великите хора. Човек трябва да цени, уважава и люби своите най-малки прояви. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 249)*.

Пазете се от мисли, чувства и действия, които понижават вашия живот. Те не са здравословни. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 251)*.

Всяка мисъл, всяко чувство и всяко действие, които разстройват човешкия организъм, не са хигиенични. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 251)*.

Първата им работа е да освободят ума си от всички отрицателни мисли и сърцето си от всички отрицателни чувства. Дадат ли път на отрицателното, те ще боледуват умствено и сърдечно. Много време трябва да се мине след това, докато очистят ума и сърцето си. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 233)*.

Приложете следното правило в живота си: Пазете ума си чрез светлината, сърцето и душата си - чрез топлината, а тялото си - чрез чистотата! (*ЧИСТ И СВЕТЪЛ - извънредна беседа - 05.04.1926 г. - 3*).

Ако сте неразположени, не търсете причината вън от себе си, но направете нещо да се облекчите. Измийте лицето и краката си с топла вода ... окъпете се, разходете се на чист въздух. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 134*).

Едно се иска от ученика: да се освободи поне 75 % от недъзите си. Ленивият да впрегне на работа своите енергии; критикът да престане да критикува ... Не е лесно да се справиш със своите мисли, чувства и постъпки, които носиш по наследство от далечното минало. Ако сте жадни за знания, лесно ще се освободите от своите недъзи. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 248*).

Да работи човек е хигиенично, но да яде и да пие до забрава, това не е хигиенично. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 251*).

Кога може човек да се възпитава правилно? Когато пламъкът на неговите мисли, чувства и действия постепенно се увеличава и внася в него радост и разширяване. Когато всички мисли и чувства се събират на едно място, светлината им се увеличава, радостта става голяма и Любовта се проявява. Това изисква от човека съвременната наука и хигиена. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 258*).

Само Любовта е в състояние да произведе преврат вън и вътре в човека. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 240*).

Любовта е велик алхимически закон, който превръща елементите. Тя съдържа еликсира на живота ... Тя е магическа пръчица, която прави чудеса. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 247*).

За да спазвате хигиената на физическия свят, обърнете внимание на трите елемента: жилище, храна и облекло; за да спазите хигиената на духовния свят, обърнете внимание на другите три елемента: мисли, чувства и постъпки. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 260*).

Човек трябва да урежда живота си най-хармонично, и то при условията, при които е поставен. (*ЗА СЪДБА ДОЙДОХ - беседа КОЙТО СЕ ОТМЯТА - 19*).

Нека бъде идеал на душите ви абсолютната чистота, абсолютната светлина, абсолютната истина и свобода. (*ТРИТЕ ЖИВОТА - 249*).

ЖИЛИЩЕТО

Защо ви е една хубава къща? Ще бъдете по-здрав ... Зависи много в каква къща живеете, за да сте здрави. (*АКО ГОВОРЯ - II том - 93*).

За да бъде жилището удобно, да отговаря на изискванията на хигиената, преди всичко човек трябва да чувствава нужда от него. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 246*).

И къщите ни малки трябва да бъдат. (*СИЛА И ЖИВОТ - V серия - 179*).

Живейте в здравословна къща. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 134*).

Онзи, който живее в здравословни жилища, с изобилна светлина, той ще успее. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1922 г. - 21*).

Каквато е къщата, такъв си и ти. Казваш: „Човек ще стана!“ Какъв човек ще станеш, ако живееш в къща направена от кал и пясък? Ще живееш в къща от камъни и тухли, и човек ще станеш! (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 166).

И да имате къща на Земята, тя е временна колибка. Не се свързвайте с нея, но я използвайте като условие за вашето развитие. (*ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВО И ОБЩНОСТ* - 83).

Съвременните хора са заставени по неволя ... да градят къщи ... Ако бихте живели в тропическия пояс, щяхте ли да градите такива солидни къщи, каквито градите днес? Днес хората градят големи, високи къщи, без да са хигиенични. Хигиеничната къща трябва да отговаря на известни условия: Тя не трябва да бъде нито на много сухо място, нито на много влажно. Светла трябва да бъде къщата, но това не значи, че светлината ѝ трябва да бъде изобилна. Силната светлина вреди на очите. (*ОТНОШЕНИЕ НА ПРОСТИТЕ ИСТИНИ КЪМ ЧОВЕКА* - 259).

Повечето къщи са големи, хубави, но не са хигиенични - цели затвори са. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том* - 24).

По новия начин къщите не трябва да бъдат квадратни. Всички ъгли трябва да се изменят да станат криви. Всички ъгли трябва да бъдат заоблени, за да има мека атмосфера. Кривите линии ще въздействат благотворно на стопаните и те ще имат разположение. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ* - 247).

Ти искаш да си построиш къща и не обръщаш внимание на времето. Дъжд вали, студено е, а ти градиш. Каква ще излезе тази къща? Ще направиш една колиба и ще се скриеш в нея, като в дупка и ще си въобразяваш, че си направил много нещо. Погледнеш към къщата си и казваш: „Красива е моята къща.“ (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 166).

Имаш идеята да си съградиш къща. Обаче, къща се гради само когато Слънцето грее. Разумните същества работят само при светлината на Слънцето. За да съградиш къщата си, Слънцето трябва да грее във всички области на твоя живот. Градежът на къщата се определя от мислите, чувствата и постъпките на човека. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 6).

Не е достатъчно само да имаш къща, но трябва да знаеш как да я направиш и от какъв материал. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том* - 100).

Има смисъл да направиш къща, но от най-хубавия материал, с който Природата разполага. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 166).

Според мене, дървените къщи са по-здравословни от каменните. Къща направена от вековни дървета, предава нещо ценно на човека. Идеите му стават устойчиви, здрави, като материала на неговата къща ... Ще дойде ден, когато ще секат дърветата, независимо от това, искат ли те, или не искат. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 208).

Ще ви дадат да изучите ония материали, които са скрити в Природата и с тях да си съградите хигиенични жилища, защото в сегашната черна материя са внесени черните лъчи, които повече задържат светлината и затова е вредна. А има елементи от тая жива материя, които съдържат повече светлина и са здравословни. Тази материя за в бъдеще може да се извади от Природата и от нея да се приготвят жилища за човека. Само така човек ще бъде здрав. В тия жилища няма да има влага, няма да има никакви микроби. Приятно ще бъде в тях да се живее. (*МОК – IV г. – 6 лекция* - 113).

Сегашните къщи са много хубави. По-хубави и по-удобни къщи човечеството не познава, въпреки това, те са нехигиенични. Светлината не пада добре, поради което повечето хора са

нервни, лесно се дразнят Пречупването на светлината от стените и таваните, не става хармонично. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 145).*

Материалът, от който са направени сегашните къщи, не е хигиеничен, трябва да бъде от стъкло ... А ако искаш повече или по-малко светлина, ще си послужиш със завеси. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том - 220).*

Желателно е в бъдеще къщите да се правят от стъкло - цялата къща да бъде стъклена. Здравословно е човек да живее в стъклена къща. Това изисква бъдещата хигиена. Ония, които нямат днес къщи, в бъдеще им пожелавам, да имат стъклени къщи, хубаво уредени. *(ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том - 100).*

Днес хората се чудят на грандиозните американски здания, от десетки етажи, с големи сводове. Всички казват, че това е последната дума на културата. Това не е истинска култура. Преди всичко, тези здания не са хигиенични, в тях Слънцето не прониква, благодарение на което повечето американци са нервни. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 82).*

Всеки иска големи къщи, дворци и палати. Защо ви са големи къщи? Някога къщите ще бъдат малки, прости, с тънки стени, като паяжина. Ако е въпрос за големи къщи, ето, Земята е най-голямата къща, с голям покрив - небесният свод. Какво повече искате? Не е ли по-добре, дето седнеш да си направиш една магнетична къща, да тежи едва сто грама. Щом станеш, ще събереш къщата си и ще я вземеш със себе си. Ако искаш две стаи, ще ги разпънеш някъде и веднага ще се подслониш. Една стая ще тежи сто грама, две стаи - двеста грама и т. н. Важно е да владееш изкуството, да си правиш магнетични стаи. Щом владееш това изкуство, можеш да даваш стаи под нам. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 82).*

Направиш ти една къща на $4 \div 5$ етажа; защо ти е къща на $4 \div 5$ етажа? Ти я правиш с оглед да поставиш наематели. Като имаш четириетажна къща и десет души наематели, мислиш ли, че ти ще бъдеш разположен? Някои не плащат, постоянно ще се нервираш; караш се с този, с онзи се караш този искаш да го изпъдиш от етажа, постоянно имаш разправии ... Наемателите ще дойдат и ще кажат, че умивалникът не е хубаво направен, че инсталацията не е хубаво направена. Започваш ти да съжаляваш, че си направил къщата. Пък ако всички имаха къщи все по на три етажа, кои ще бъдат вашите наематели тогава? ... Тебе ти трябва една къщица по Бога - една стая за спане, една стая за прием, една стая за ядене и кухня, три стаи и кухня са достатъчни. Като ти дойде някой гост, ще го приемеш. Защо ти са четири етажа? Всеки да си има по три стаи и кухня, пък достатъчни са и две стаи и кухня. После за тях ще мислиш да им туриш килими, столове, маси ... Господ иска не за другите да направиш къща, но за себе си направи къща, да живееш вътре и да благодариш на Бога. *(СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 71).*

На Земята човек е пътник, дошъл за няколко години, след което пак ще се върне в отечеството си. Защо му е апартамент? *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 275).*

Казваш: „Да имам един апартамент!“ Защо ти е тоя апартамент? В него няма никакъв простор. Над главата ти тропат, в съседство - също тропат. Цял затворник си! Доброволно се затваряш, седиш арестуван. *(СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА - 121).*

Всеки се нуждае от една малка шатра, с която да пътува от едно място на друго. Като прекара някъде десетина деня, ще натовари шатрата си на едно магаренце и ще тръгне на път. Животът на Земята не е уседнал, не се нуждае от трайни и неподвижни жилища. От гледището на новата култура, апартаментите представят затвори, в които човек е принуден да живее. Идете в крайните квартали на големите градове, да видите как живеят там хората. Идете и в главните

улици, да видите в какви здания живеят хората. Те почти не виждат Слънце. Истинският живот не се заключава в големите или малки къщи, но в правилното разбиране. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЦАСТИЕ* - 275).

Знаете ли, какви изпарения стават в къщите на сегашните хора? В тези къщи бабата и дядото се сърдели, синовете и дъщерите също се сърдели, снахите и зетъвете - също. Това е отрова. Какво добро се очаква от тези къщи? (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 166).

Една сестра запита: „Какви ще бъдат жилищата в следващата култура на Шестата раса и дали тогава ще има такива многоетажни здания с много апартаменти?“ - Не, тези сгради не са хигиенични, защото човек се откъсва от общение с Живата Разумна Природа; това са затвори. В бъдещата култура едно семейство ще живее в обширен парк, в средата, на който ще има малко здание с няколко стаи и кухня. В съседство ще се намира друг парк, за друго семейство - пак в средата с малко жилище и т. н. Всеки ще има своя стая, защото има закон, че свобода и простор са нужни на душата. При много хора в една стая се зараждат някои нежелателни състояния. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 219).

Както днес са устроени нашите градове, това е човешки порядък, все още не е наложен Божественият порядък. Сега хората живеят във високи кооперации и нямат двор, не могат да работят в градина, понеже нямат такава, само гледат през прозорците като затворници, нямат и достатъчно Слънце. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 220).

Казах на американците, че домовете им не са хигиенични, понеже нямат комини, докато българинът има голямо огнище, чрез което става промяна на въздуха, то служи за естествена вентилация. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 220).

Жилището трябва да бъде сухо и ако се намира над подземни водни течения, не е здравословно, хората стават нервни. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 220).

Къща, в която се разболявате, оставете я. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 245).

И къщите ни трябва малки да бъдат, ще ги правим по един много естествен начин. (*СИЛА И ЖИВОТ* - V серия - 179).

В бъдеще всеки може да си направи, каквато къща иска. Няма по-лесно от това, да си направиш къща. Ако искаш къща на един етаж, на два или повече етажа, ще можеш в скоро време да я направиш. Искаш да бъде мебелирана, ще я мебелираш. - Кога ще бъде това? - Когато влезете в свещената област на живота. Докато сте вън от тази област, ще градите къщи от камъни и тухли. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 166).

Само онова жилище е хигиенично, в което човек през целия ден изпитва радост. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 247).

ПРОЗОРЦИТЕ

Често хората говорят за хигиена на жилището и казват, че едно жилище е хигиенично, когато има широки, големи прозорци. (*ВЛИЗАНЕ* - 44).

Съвременните хора не си поставят прозорците, където трябва. Най-малко три прозореца трябва да има в жилището, един към изток, един към юг, един към запад. Тези прозорци трябва да бъдат най-малко метър и половина и всеки прозорец трябва да бъде на ръста на бащата и майката -

1,70 метра ... Два прозореца най-малко да има и то големи, широки, високи, да влиза повече светлина. (*ЖИВИЯТ ХЛЯБ* - 147).

Коя е причината вашите къщи да бъдат големи, с широки прозорци, с добре инсталирано осветление? Това се дължи на желанието ви да имате повече светлина, да бъдете здрави и красиви, да живеете добре. (*НОВАТА МИСЪЛ* - 250).

Къщите нека да имат горе на покрива полегати прозорци. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 220).

Питам ви: Защо всинца вие се разполагате тъй приятно в този салон? Защото светлината му е изобилна. Влезте в друг някой салон, прозорците на който са обърнати на север, и вижте как ще се почувствате. След това направете две събрания - едното в нашия салон, тук, и другото в салона, чийто прозорци са обърнати на север и вижте как ще се почувствувате и едните, и другите. Проследете какви резултати ще имате в продължение на една година. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 110).

Знаете ли сега накъде е обърнат вашият прозорец? На юг, на север, на изток, или на запад? Лъчите на светлината имат различно влияние. Те се различават по това, отде идват, дали от юг, от север, от изток или от запад. Различават се по теченията в тях; има едно електрическо течение и едно магнетическо, което върви от изток към запад; има друго едно течение, пак електрическо, което иде от север към юг, на което има и обратно течение. Тия две течения се прекръстосват. Ако някой път вие попаднете на течението от изток към запад, и приемете тази светлина, вие ще придобиете по-голяма сухота. Астролозите казват тогава, че върху вас идва повече влиянието на Сатурна. Тогава вие ще обичате светлината, но ще станете много взискателни, ще гледате да намерите погрешка в този, в онзи. Ако пък приемете светлината от север, ще обичате Истината, но ще станете чрезмерно студени и хладнокръвни, тъй че няма да се интересувате за страданията на хората. Ако вие възприемете светлината от юг, у вас ще се роди една топлина и разширение, но има друга една опасност - ще станете мекушав и гъвкав. За такъв човек турците казват: Той може да се спогоди с всички хора. Дето и да иде, той може да прекара добре. Всичко прави, на всички угажда; и месо яде, и винце пие, и леща яде - навсякъде се бута. (*МОК* - III г. - 19 лекция - 201).

СТАИТЕ

Човек се нуждае от стая, в която да прояви своя живот. Стаята му трябва да има поне два прозореца, които да бъдат обърнати единият към изток, а другият към юг ... Като се обремени в живота, всеки чувствава нужда да се уедини някъде, от никого несмущаван. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 98, 99).

„С колко стаи?“ Най-малко с пет стаи: една за вашия възлюбен, една за възлюбената, една за вашия син, една за вашата дъщеря и една за вашия слуга. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА* - II том - 100).

Препоръчвам ви стаи четири на четири метра и доста високи. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 220).

КУХНИТЕ

Един ден, когато хората разберат законите на живота, ще си създадат естествена, модерна кухня, като тази на ангелите. (*ВСЕ ЩО Е ПИСАНО* - 79).

След сто години ще се измени кухнята. Сега по-голяма част от живота си жените прекарват в кухнята. А мъжете работят само за храната ... Ученикът трябва да може да се храни и само с плодове. Те ще му предадат светли мисли и чисти чувства. *(СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - I том - 85)*.

Като казвам да съборите кухните си, това не значи, че трябва да ги разрушите, преди да сте направили новите си къщи. Направете първо новите къщи и тогава разваляйте старите. Иначе, ще развалите старите и ще останете без нищо. Първо направете опит, да видите как ще живеете без старите кухни и ако видите, че можете да живеете по нов начин, развалете кухните си, радвайте се и веселете се. Радвайте се, че сте придобили нещо ново, че можете да задоволите нуждите на стомаха си по нов начин. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 83)*.

ЛЕГЛАТА

Леглата, както и завивките на сегашните къщи не са хигиенични. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 145)*.

От твоето легло до другото трябва да има поне десет метра разстояние ... Човек се нуждае и от външна свобода. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 294)*.

Гениалният човек не се нуждае нито от златна люлка, нито от царски палат. *(ВЛИЗАНЕ - 110)*.

ОБЛЕКЛОТО

Друг елемент на хигиената на физическия свят е облеклото. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 247)*.

Защо хората се обличат? Защо покриват тялото си? Една от причините, поради която хората се обличат в различни дрехи, се държи на неблагоприятните природни условия. От друга страна, те се обличат, за да прикрият дефектите на своето тяло. *(СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕТО - 217)*.

С какви дрехи е облечен човек, не е важно. Облеклото има отношение към външната обстановка на нещата. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 7)*.

Що се отнася до дрехата, съществено е нейното качество да държи топло, да пази тялото от простуда. Дойдем ли до външността на дрехата, имаме предвид колко е красива. Дрехата може да бъде модна, без да е удобна, без да пази тялото от външните условия - горещина и студ.

Мнозина пренебрегват хигиената на облеклото и следват строго модата. Обаче, модата няма нищо общо с хигиената. Тя отговаря на други изисквания, които са далеч от природните. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 247)*.

Всяко дърво се познава по плодовете, а човек - по облеклото. Каквото е облеклото, такъв е човекът. Изкуство е да знаеш как да се обличаш ... и като се облича, човек трябва да има предвид доброто. Да се облича хубаво, за да поощрява хората към доброто, а не да им се харесва. Да се обличаш хубаво, това е доброта. *(ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том - 166)*.

Дрехите, с които се обличат хората, не са хигиенични, затова трябва да си изработят облекла, които да отговарят на изискванията на Природата. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 145)*.

Дрехите на ученика трябва да бъдат широки и удобни. Не дрехата, а лицето трябва да изпъква, и не лицето, а душата. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - I том - 48*).

Хигиенично облекло е това, което приляга добре на тялото, направено е от мека материя, приятна на пипане и същевременно е добър проводник на светлината и топлината. С една дума, то е добър проводник на живите сили на Природата. Хигиеничното облекло прави човека радостен и разположен. Той се чувства в него толкова удобно като че е част от тялото му. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 247*).

Хубава е копринената дреха, но тя не подхожда за зимата. Облечеш ли я през зимата, ще се простудиш. Хубави гънки образува тя, приляга на тялото, но за лятото. Дреха, която не може да запази топлината на тялото, не е хигиенична; дреха, която не може да запази светлината, не е хигиенична; ако не е чиста, тя пак не е хигиенична. Хигиенична дреха е тази, която има качествата на твърдата материя - плътност, качествата на водата, на въздуха и на светлината. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 143*).

Какви трябва да са качествата на новата дреха? - Да топли и да пази тялото от външните условия. - Ако дрехата е тънка? - Тогава ще отидеш в топлия, тропически пояс. Щом дрехата е дебела, можеш да живееш и в студения пояс. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 172*).

Днес хората шият дрехи от хубава вълна, с копринена или памучна подплата. Това не е добре. Дрехите трябва да се шият без подплата ... Правил съм опит, да нося зимно време вълнена дреха без подплата. Забелязах, че дрехата държи топло даже когато съм я носил разкопчана. Ако си здрав и носиш такава вълнена дреха, вместо подплата, образува се магнетична обвивка между тялото и дрехата, която не пропуска външния студ. И най-тънката дреха, проникната от магнетизъм, държи топло. Не всякога дебелите дрехи държат топло. Направи си дреха от чист вълнен плат, внеси в нея своите хубави мисли и чувства и я облечи. Тя крие в себе си магнетична сила, която я прави здравословна. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 68*).

Ако имаш една дреха, изтъкана от паяжина, как мислиш, зимно време каква ще бъде? Ако носиш такава дреха - тънка, хубава, копринена, особено младите моми обичат тънките дрехи, а пък старите баби обичат дебели дрехи. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 336*).

Трябва да знаем кога с какви дрехи да се обличаме: кога с памучни, кога с копринени; кога с вълнени. Копринените дрехи са за богатите, вълнените са за сиромасите, а памучните за ония, които са работили и си почиват. Памучните дрехи разхлаждат ... Вълната събира топлината. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 7*).

Кой не се радва на своята дебела и топла дреха, която го предпазва зиме от лошите и неблагоприятни външни условия? Облича ли се зимно време с тънки дрехи, човек лесно се простудява и губи силата си. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 4*).

Богатият гледа на овцата като на глупаво животно, а се кичи с вълната й. Овцата, именно, им дава сила да събират пари. Тя владее изкуството на забогатяване. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 7*).

Вие носите известна дреха, направена от памук или лен. Този памук или този лен е умрял, т. е. вие сте отнели живота му ... затова той е недоволен. Като облечете дрехи от тия материи, вие сте недоволни. (*IV МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1926 г. - 9*).

От умрели буби и от умрели овце дрехи не носете. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 69*).

Различните видове материя оказват различно влияние. Опитът е показал това. Ако едно дете се облича само с копринени дрехи, характерът му ще се изопачи, понеже хиляди копринени буби са станали жертва. (ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 68).

Най-хубавите дрехи за възпитание са ленените и памучните. Вълнените дрехи са добри за болни хора. Болният да носи вълнени дрехи. Най-малко престъпление прави човек, когато носи лен и памук. За да вземе вълната от овцете, той ги остригва преждевременно; за да вземе коприната от пашкула, той го убива преждевременно. Хубави, топли са вълнените дрехи, но при самовъзпитанието се препоръчват ленени и памучни. В бъдеще добре е вълната да се стриже в топло време, когато и овцата с любов я дава. Ще погалиш овцата, ще я помилваш, и тя ще бъде доволна, че си остригал вълната ѝ. Такава дреха ще бъде добра. Тъй както днес постъпват с овцете, ползата е малка. (ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 68).

Може ли да стане културен човек ескимосът, който се облича с дреха от мечка кожа? Могат ли да донесат някакво благо за човека птичите пера на шапката му или лисичата кожа на врата му? Дрехите на разумния човек трябва да бъдат направени от растителни материали. Донякъде за препоръчване са и вълнените дрехи, направени от вълната на овцете. Ако се облечете с вълнена дреха и отидете при някой кошер, пчелите могат да ви нажилят добре - те не обичат миризмата на овцата. Ако се облечете с ленена дреха, пчелите са спокойни. (ОТНОШЕНИЕ НА ПРОСТИТЕ ИСТИНИ КЪМ ЧОВЕКА - 185).

Всинца ще носите ленени чорапи и ленени долни дрехи. Това е символически. Ленените дрехи са най-добрите проводници на електрическата и магнетическата енергия. Вълнените дрехи при сегашните условия са най-хигиенични, после идват памучните, а най-добрите са конопените и ленените. (БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1921 г. - 199).

Изучавайте дрехите, с които се обличате, и влиянието, което те оказват върху организма ви. (ДАЛИ МОЖЕ - 127).

Мойсей като виждал лошия живот на тогавашните хора, той препоръчвал на свещениците да се обличат с ленени дрехи във време на служене, за да отправят по-високи вибрации към Бога. (ДАЛИ МОЖЕ - 127).

Когато ученикът изучава Природата или когато размишлява върху въпроси от Божествен характер, той трябва да облича ленена дреха. (ОТНОШЕНИЕ НА ПРОСТИТЕ ИСТИНИ КЪМ ЧОВЕК - 186).

Когато се облече с дреха от фина материя човек е добре разположен. Облече ли се с дреха от груба материя, състоянието му се понижава. Някои светии се обличали с дрехи от груба материя, да бодат кожата им. По този начин съзнанието им било всякога будно, а мисълта - отправена към Бога. (ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 59).

Един дрехар, който е сифилистик или прокажен, ще внесе заразата в дрехите и ти от тия дрехи добро не може да видиш. Дрехари трябва да бъдат хора с един добър живот. Навсякъде добри хора трябва! (ФАКТИ, ЗАКОНИ, ПРИНЦИПИ - II том - 74).

Казвам: Духовните хора ходят разгасчени, чорапите паднали, лекета по дрехите, - за Бога мислят. Не, не може по старому! Новите хора в света, трябва да са спретнати, косите вчесани. Може да имате сто ями по дрехите, но всички да са чисти, да няма никакво леке отгоре. То е закон заради вас ... Ако вие го приложите, ще имате много по-добри резултати от други философии. (СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ - 228).

Имаш едно малко леке, казваш: „Друг път ще го изчистя.” Сега вземи, че го изчисти! Каквото си видял, не го оставяй. Малко косата разрошена, вземи гребен, вчеши косата си. Тази малката работа, ако сега не поправиш, за бъдеще ще причини голяма дисхармония. Вземи гребен, вчеши се, измий лицето си със сапун да е чисто. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 228).

Дрехата, която носите, не трябва да хваща никакво леке. Цветът тъй трябва да се прелива, че никой да не може да види никакъв дефект. (*МЛАДИЯТ, ВЪЗРАСТНИЯТ, СТАРИЯТ* - 153).

Вие трябва да бъдете спретнати. Какво значи да бъде човек спретнат? Да се облича по три пъти на ден, а не само един път през седмицата, както сега правите. При всеки случай човек трябва да се преоблича. Ако си бил в рудника на работа, хвърли работническите си дрехи и облечи чисти. Ако отиваш на черква, облечи се с нови дрехи. Когато седнеш на обяд с близките си, облечи чисти дрехи. Когато приемаш гости или отиваш на гости облечи специални дрехи ... Да се обличате по три пъти на ден, това значи да се обличате с дрехите на Любавта, Мъдростта и Истината. (*РЕАЛНОСТИ И СЕНКИ* - 185).

Ние искаме да предадем известна красота в живота. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 7*).

Обличайте се добре и с вкус, като ангелите ... Ангелите, светиите трябва да дават пример на хората по живот, по отношения и по облекло. Ще кажете, че светията може да бъде облечен както и да е, но важно е да свети. Ние не вярваме в светии, които са облечени със скъсани и нечисти дрехи. Светията не може да бъде нечист. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 521).

Най-първо човек като се облича, нека да се хареса сам. Щом той се харесва и хората наоколо ще го харесат. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 193).

Пазете правилото: Не обличайте дреха, която не обичате. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 70*).

Истинска дреха е онази, която е изтъкана от красиви и светли мисли и чувства. Всеки човек трябва да изтъче такава дреха, именно, и с нея да се облече. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 158).

Дрехите, които са остарели, съблечете ги. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 245).

Какво трябва да прави човек със старите си дрехи? Той трябва да ги хвърли, да си купи нови дрехи и да се облече с тях ... Изгорете старите дрехи и с нови се облечете. Нито своите стари дрехи носете, нито чужди стари дрехи обличайте. Старите дрехи, както и дрехите на болни хора туряйте в огъня. (*УЧЕНИЕ И РАБОТА* - 9).

Колкото пъти боледуваш, толкова пъти се преоблечи с нови дрехи. Ако си боледувал дълго време, каквито дрехи имаш, изгори ги, не ги носи, купи нови и даром не ги давай никому. Някой умрял, да не дават дрехите му никому. Не трябва да се носят дрехите на умрял човек. Всички хора страдат, че носят все стари дрехи. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША* - II том - 22). Не раздавай дрехите си, които си носил като болен ... Не носете дрехи на умрял човек. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 69*).

Ще събереш пари да си купиш нова дреха, а старата ще хвърлиш. И вие често задържате старите навици, вашите стари дрехи, уж да работите с тях до известно време, за икономия. При истинския живот никога не се позволява да обличаш стара дреха, която си хвърлил, както змията никога не навлича кожата, която е хвърлила. Това може да бъде в стълкновение със сегашните ви разбирания за живота. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 150).

Дреха, изядена от молец, нито се продава, нито се употребява ... Бъдещите дрехи, които ще се правят от стъкло, молци няма да ги нападат. Докато са от вълна, все ще имат дупки от молци. (*НЕРАЗРЕШЕНОТО* - 194).

Ако си купува дреха, тя трябва да бъде от най-хубава материя, изработена от най-добрия шивач. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 12).

Славянинът има нещо общо с французина. Когато си купуват дреха, те гледат да бъде красива. Англичанинът постъпва точно обратно: като си купува дреха, той гледа да е здрава, топла и доброкачествена. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 36).

Нови, светли дни пристигат. Те изискват нови, чисти дрехи, нова, светла премяна. (*УЧЕНИЕ И РАБОТА* - 9).

Някой човек се облича хубаво. Едни одобряват това, други го съдят, че обичал да се облича хубаво. Аз бих желал в бъдеще хората да се обличат всеки ден с нов костюм. Защо? Защото, ако човек от сутрин до вечер носи един костюм, той го опетнява със своите мисли и желания, които е имал през деня. Следователно, не е добро да носи човек дрехи от болни хора. Не се препоръчва на човека да носи стари дрехи. Ние трябва постоянно да се обновяваме, както и Природата постоянно се обновява. И Писанието казва: „Постоянно обновявайте своите мисли и чувства!” Процесът на обновяване се изразява и външно, и вътрешно. (*ПРАВО СИ ОТСЪДИЛ* - 10).

Когато човек се облече с нови дрехи, преди всичко, той трябва да бъде благодарен на Бога, че му е дал живот, че му е дал хубави мисли и чувства, че му е дал възможност да се облича добре и да оценява хубавото и красивото в света. Ако носиш хубави, нови дрехи, но се провалиш в света, все едно, че носиш скъсани дрехи; те скоро ще увехнат. Лошите мисли и чувства у човека развалят новите, хубавите му дрехи. (*ПРАВО СИ ОТСЪДИЛ* - 11).

Облеклото трябва да бъде широко, за да става постоянно проветряване на тялото и да стават свободно електрическите и магнетическите течения. Облеклото трябва да е леко. Жените трябва да си направят такива облекла, които да прилягат добре на тялото им. Аз бих желал жените на Бялото Братство да имат особена осанка, да се стремят към красота на тялото, да се развиват. Затуй давам на всички ви тези упражнения, за да не сте хилави. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 1921 г. - 250).

Днешната мода изисква дупки, копчета, джобове на дрехата. Обаче, в бъдеще дрехите няма да имат никакви прибавки. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 57).

„Къси или дълги рокли да носим?” Вие как намирате, кои са по-практични? - Късите са по-практични. Изобщо този въпрос жените могат да го решат отлично сами. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 1921 г. - 250).

Аз бих желал всички да бъдете хубаво облечени. Когато ходим някой път със скъсани дрехи, Любовта не работи в нас. Разбира се, една работа на Любовта, трябва да я правиш с най-хубавите дрехи. С каква дреха иде светлината от Слънцето? С най-хубавата дреха. С каква дреха иде водата? С най-хубавата дреха. Плодните дървета, когато цъфтят, с най-хубавата дреха са облечени. За да служите на Господа, облечете се с най-хубавата дреха - най-хубавите мисли, най-хубавите чувства и най-хубавите постъпки. Всичко, което имате, всичко, което не сте обличали, сега го облечете. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 196).

Професорът в първо време ходел небрежно облечен, с разрошени коси, но щом почнал да се вглежда в студентката, той се замислял, обличал се добре; той пригладял косите си, внимавал да

няма нито едно петно на дрехите си ... Когато праведният се облича добре, това показва, че той се е влюбил в нещо. (*НОВАТА МИСЪЛ* - 215).

Защо, когато обичаме някого, ние гледаме да бъдем чисти и спретнати, а когато не обичаме, ходим, както и да е? (*НОВАТА МИСЪЛ* - 215).

Ако си поканен на вечеря, можеш ли да отидеш с простите си, работнически дрехи? Ще облечеш новите си дрехи, и така ще отидеш на гости. Ако отидеш на бал, ще облечеш специални дрехи, според изискванията. Нямах ли специални дрехи за бала, няма да те пуснат вътре. (*ОТВОРЕНИ ФОРМИ* - 111).

С официалните си дрехи, с които се облича в специални случаи, човек не може да работи. Искате ли да свършите някаква работа, да услужите на някого, човек трябва да облече работните си дрехи. Може ли младата булка да отиде с булчинската си рокля в кухнята да готви? (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 56).

Когато отиваш между работници, облечи своята работна, нечиста дреха. Когато отиваш между хора, които се разговарят само и които са облечени в своите чисти, нови дрехи, облечи и ти своята бяла, чиста дреха. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 57).

Ако работникът е с нечиста дреха, аз го извинявам. Той е работил, затова се изцапал. Ако дойде при мене добре облечен човек, префинен, но нищо не работил, казвам: Този човек няма никакво съдържание. Той не е лош но е човек на рекламата ... Той само угажда на хората. И това не е лошо, но сам не може да се ползва от него. Който има силно развити чувства и желание само да се хареса на хората, нищо не постига. Да мислиш, че ще угодиш на хората и ще им се харесаш ти си на крив път. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 319).

Искаш някой път да се облечеш, но казваш: „Не е време за обличане.” Има свой център в главата на човека това чувство за обличането. Някои хора имат вкус към красивото, към краските. Те много обичат да се обличат. Ще видиш, че някой път са с червена рокля, после със зелена, със синя и прочее. Оставете този човек да се прояви това чувство в него ... „Ама за това пари трябва.” И парите ще дойдат. (*АКО ГОВОРЯ - II том* - 68).

Само не си туряй черни попски дрехи. Черното, това е символ на смъртта. (*АКО ГОВОРЯ – II том* - 69).

„Позволено ли е на религиозния човек да мисли за нови дрехи?” - Ако имате средства, направете си нови дрехи, но ако нямате, не ходете да правите заеми от тук-оттам; и вие да изпадате в изкушения, и другите да изкушавате. Казвам: истински религиозният човек е напълно свободен в своите действия. Той има мярка във всичко и доброволно се ограничава в своите желания. (*ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВО И ОБЩНОСТ* - 83).

Всички от Бялото Братство трябва да носите бели връзки. В бъдеще няма да носите яки, а една бяла кърпичка, хубаво забодена със златна игла с пентаграм. Селяните ще имат бели ризи, яки от ризата чисто бели, нищо шарено по тях. Яките ще се заместят с нещо по-хубаво, по-приветливо. Яките могат да бъдат меки, обърнати. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1922 г.* - 237).

Майките трябва да се съобразяват с вкуса на децата си, например, какви дрешки обичат да носят, защото всяко дете си има свой индивидуален вкус за обличане. Ако изопачавате този вътрешен вкус на детето, вие го развращавате. Не изопачавайте вкуса на детето, а го оставете да се развива естествено. (*БЕСЕДИ И НАПЪТВАНИЯ - 1920 г.* - 22).

Запитват: „С какви цветове да се обличаме?“ - Всеки има по-голяма обич към даден цвят. Бъдете верни на този цвят, който вие си обичате. Спрете се на този вкус. Гледайте и вашите приятели да обикнат този цвят. Та ако дойдете в едно съчетание на вашия вкус и онзи на вашите приятели, ще се намирате в щастливо положение. Но ако те не го харесват, ще започнат да ви казват: „Този ли цвят намери?“ И с това ще започват да ви внушават отрицателни мисли. Носете меки цветове. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1921 г. - 250)*.

Като наблюдавам дрехите и цветовете на дрехите, с които съвременните хора се обличат, намирам, че те не допринасят нищо хубаво. *(ПРАВЕДНИЯТ - 106)*.

Тези, които обръщат внимание на цвета на облеклото, пак спазват законите на цветовете, само че те действат повече подсъзнателно. *(В ЦАРСТВОТО НА ЖИВАТА ПРИРОДА - 78)*.

Различните хора обичат различни цветове. Обикновено младите носят светли дрехи, а старите - тъмни. Значи младите дават, а старите възприемат. Всъщност, не е така. Младите трябва да възприемат, а старите да дават. Затова старите трябва да носят бели дрехи. *(НОВОТО НАЧАЛО - 285)*.

През деня, когато Слънцето грее, всички същества трябва да бъдат облечени с бели, светли дрехи. Вижте пеперудите, птиците, колко са разноцветни ... Някои хора се обличат със светли, а други - с тъмни дрехи. Белият цвят означава щедрост. Добре е скъперниците да се обличат с бели дрехи, да станат щедри. Анемичният трябва да се облича с червени дрехи. Той трябва да вземе червения цвят от цветята, а не червената боя, с която бояджиите си служат. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 258)*.

На някои хора например не е позволено да носят черни дрехи. На други не е позволено да носят червени дрехи. Всеки трябва да знае какви дрехи може да носи ... При сегашното развитие на човечеството, най-добре е хората да се обличат с дрехи, които имат меки, приятни цветове, за да се смекчат чувствата им. Цветовете на дрехите трябва да бъдат такива, че да задоволяват и самия човек. Мнозина носят връзки или дрехи с ярки, неподходящи за тях цветове, които се отразяват вредно върху тяхната нервна система. Носят ли дрехи с такива цветове, от тези хора не могат да излязат нито художници, нито музиканти, нито учени. Религиозните хора се обличат с черни дрехи, но работите им не вървят добре. *(ПРАВЕДНИЯТ - 106)*.

Който носи червен цвят, той се нуждае от живот ... Като възприеме достатъчно живот в себе си, човек не се стреми вече към червения цвят. *(НОВОТО НАЧАЛО - 286)*.

Когато иска да се индивидуализира, човек се стреми към оранжевия цвят. *(НОВОТО НАЧАЛО - 286)*.

Когато иска да забогатее, стреми се към зеления цвят *(НОВОТО НАЧАЛО - 286)*.

Когато иска да поумнее, стреми се към жълтия цвят. *(НОВОТО НАЧАЛО - 286)*.

Всеки, който се облича с дрехи, които имат син цвят, това показва, че той се е обезверил. *(ЛЪЧИ НА ЖИВОТА - 264)*.

Когато иска да усили вярата си, стреми се към синия цвят. *(НОВОТО НАЧАЛО - 286)*.

Като Божествено дете, човек се облича с дрехи от червен цвят. От детската възраст човек трябва да мине във фазата на възрастния, да се облича с дрехи, които имат син цвят ... Щом възмъжее достатъчно, човек минава във фазата на стария, който се облича с дрехи на Мъдростта, които имат жълт цвят. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 24)*.

Когато човек се облича с бели дрехи, цветът на еднообразието, това показва, че той иска да излезе от еднообразието, да го изнесе навън и да придобие разнообразието. Той ще разложи белия цвят в себе си и ще получи седемте различни цвята. (*ЛЪЧИ НА ЖИВОТА* - 264).

Новото в човека се познава по цвета на дрехите, с които е облечен. (*ЛЪЧИ НА ЖИВОТА* - 264).

На всеки човек е определено как и с какви дрехи да се облича. Ако светският човек облече скъсани и прости дрехи, дето отиде, всички ще го пъдят. И обратно: ако духовният човек облече една роба от кадифе, всички ще го върнат назад. Ако светията носи своите стари, изтъркани дрехи, те стават лековити. Който се докосне до тия дрехи, здрав става. Когато светията влезе със старите дрехи в някой дом, с него заедно влиза и благословението. Когато грешник влезе в някой дом с новите си дрехи, вие трябва да се радвате. Следователно, ако в дома ви дойде човек, който не върви в правия път, той трябва да бъде облечен със своите нови, официални дрехи, за да ви разправя онова, което е научил. Ако праведният дойде в дома ви, може да бъде облечен с всекидневните си дрехи, защото има какво да ви предаде. Той ще ви разказва своите опитности, ще чете от своята книга. С една дума казано: който върви в правия път, е богат вътрешно, затова може външно да не е облечен с нови дрехи. Който не върви в правия път, е вътрешно беден. Дойде ли в дома ви такъв човек, той трябва да бъде поне външно добре облечен, да ви остави нещо добро. Ако вътрешно е беден, а външно окъсан, той ще ви разправя за своите погрешки и престъпления, които нищо няма да ви ползват. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 273).

Онази, красивата мома, която е недоволна, тя ще иска най-малко всеки месец, да има по един костюм. Колко американци има в Америка, които се развели с жените си само за чрезмерно харчене за облекло. С милиони харчат за облекло, за накити. Вие като влезете в ангелския свят, там може да си позволите, каквито накити искате - диаманти, скъпоценни камъни, каквито цветове искате, дрехи, от какъвто материал искате, каквото пожелаеш може да го имаш. Понеже ние се приготвяваме за него свят, затова искаме и на Земята да имаме хубаво. На една биволица на Земята каква огърлица ѝ трябва? (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 328).

Една сестра попита: „Какво ще бъде бъдещото облекло?“ С тези облекла сте много скромни. Опашете се със златен колан, турете си пръстен с диаманти и една звезда, която да изгрява на челото. Дрехите трябва да бъдат не като сегашните, но широки и тънки. Трябва да имат тройка хигиена: физическа, умствена и духовна. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том* - 220).

Единствените цветове за облеклото, които съответстват на сегашното развитие на хората, са ясносиният и ясножълтият. В бъдеще ще си направите седем костюма: един за месечината - за понеделник, един за Марс - за вторник, един за Меркурий - за сряда, после за Юпитер - за четвъртък, за Венера - за петък, за Сатурн - за събота и за Слънцето - за неделя. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том* - 221).

Ученикът пази дрехите си, защото е прекарал част от аурата си в тях. Ако те попаднат в неподходящи ръце, той ще страда, без да знае откъде иде страданието. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - I т.* - 47).

Капици (медна пара) не носете по джобовите си ... Всеки да носи, да има поне по една златна монета. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 245).

Не само отвън, но и отвътре да бъдем облечени. Да бъдем облечени в дрехата на Любовта, да бъдем облечени в дрехата на Знанието, да бъдем облечени в дрехата на Истината, да бъдем облечени в дрехата на Свободата. С колкото искаш дрехи се облечи. С всичките дрехи, които ти

дойдат на ум, може да се облечеш, но да отговарят тези дрехи на вътрешните ти състояния. (*АКО ГОВОРЯ - II том - 68*).

Какво правите с нечистите си дрехи? Перете ги: поставяте ги в топла вода и ги натърквате със сапун. Така натъркани, оставяте ги известно време да киснат във вода. После ги перете с вода. След това промените водата, изпирате ги два-три пъти в чиста вода и сапун. Като се изперат, изплаквате ги в чиста вода и ги туряте на Слънце да съхнат. Не давайте дрехите си на чужди хора, сами си ги перете. (*БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЙТ СВЯТ - 221*).

Ще дойде ден, когато хората ще перат дрехите си не с вода и сапун, както правят днес, но със Слънчевата светлина и топлина. Като изложат дрехите си на Слънце, в 10 ÷ 15 минути те ще бъдат изпрани и дезинфекцирани. Те знаят през кои часове на деня слънчевите лъчи могат да чистят и дезинфекцират. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 24*).

Днес всички наши тоалети ще се развалят, и то главно отвън, а отвътре ще дойде онзи истинският тоалет, който ще прилегне добре за душата ви. Господ казва: „Ще ви дам нови дрехи.” Тези нови дрехи ще бъдат хигиенични, топли, приятни и ще бъдете доволни и способни за всяка работа. Тази дреха в окултизма се нарича магнетична дреха. Днес всички болести не са нищо друго, освен продиране на тази Божествена дреха. Ухото те боли, там се е скъсала дрехата. Кракът те боли, там се е скъсала дрехата и т.н. Тази дреха няма да се кърпи, а ще се обърнете към Господа да изпрати майстори, които да я обновят, защото те знаят това изкуство. (*ИСКАЙТЕ СИЛА, ИМАЙТЕ ВЯРА - разговори с Учителя - 174*).

ШАПКИТЕ

Гологлав ли трябва да ходи човек или да носи шапка на главата си? За предпочитане е да не носи шапка. Никой не се е родил с шапка. Да носи човек шапка, това е мода. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 13*).

Едно време считаха за смахнат, за побъркан всеки, който ходеше без шапка. Обаче, днес повечето хора са гологлави и намират, че това е в реда на нещата. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 13*).

Не носете шапка, през която не става проветряване на главата. (*ПЕТИМАТА БРАТЯ - 208*).

Лошо ли е човек да ходи гологлав? Не само че не е лошо, но даже е хигиенично. Мозъкът не търпи никакви тежести. Следователно, шапките, които носите, трябва да бъдат много леки, почти без тегло. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 13*).

За ония от вас, на които косите са започнали да падат, които имат главоболие, хубаво е лятно време да ходят по 3 ÷ 4 часа на ден без шапки. Ходенето на Слънце без шапка действа лечебно на главата. Но лятно време, от 10 до 12 часа по обяд, по-хубаво е да има човек шапка на главата си, защото Слънчевите лъчи предизвикват голямо сътресение на мозъка. Но от 4 или 5 часа след обяд до вечерта хубаво е ходенето без шапка. Отлично е да ходи човек по 7 ÷ 8 часа на ден гологлав, но това трябва да става постепенно, и туй трябва да го правите с убеждение. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1921 г. - 249*).

Купувате си шапка, ще гледате, по възможност, да е валчеста, да няма много гънки, да не много надиплена или начупена. Начупената шапка може да ви донесе много пакости. Когато човек си начупва шапката, начупва си и характера. (*МОК - III г. - 9 лекция - 172*).

Сега шапките накривяват едни на една страна, други на друга страна. То е вкус ... Когато българинът си накривява калпакът наляво, какво тълкование ще дадете? Сърцето е уредил, в чувствата е уреден ... Когато в умствено отношение си е наредил работите, накривява шапката надясно. Когато пък тика шапката си назад, той е отворен. Казва: „При мене няма скрито-покрито.” Когато българинът крие нещо, той си туря шапката чак до веждите. Работите му не са уредени ... Този човек, на когото е накривена шапката наляво, е изгубил равновесието на умствения свят, че сега се навежда да държи равновесие. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 22).

Жените носят накривени шапки. Ту на едната, ту на другата страна. Не е хубаво. Шапката трябва да бъде на правата страна, а не накривена. Да снемеш шапката си до веждите, не е хубаво. Шапката трябва да бъде до косите. Аз харесвам сега, че мъжете ходят без шапки. (*ЗАПАЛЕНА СВЕЩ* - 609).

Един ден видях една позната госпожа, добре облечена, с хубава рокля, но турила шапката си накриво, надясно. Казвам: „Ти приличаш на ония български момци, едновременно, които като наредят работите си, накривят си шапката надясно ... Казах й: „Докато носиш шапката си накриво, ще бъдеш нещастна. Трябва да носиш шапката си направо, нито надясно, нито наляво”. (*ПЪТ НА ЗАЗОРЕЯВАНЕ* - 486).

КОСИТЕ

Гледате някой поет си разрошил косите. Няма по-лошо от това. Ще гледате, по възможност, косите ви да се прибрани. По някой път те знаят по-добра своя път, отколкото вие да ги нареждате. Тъй както пада всеки косъм на главата, образува известен ъгъл. Тия ъгли на космите играят много важна роля при пречупването на светлината. Вие може да считате тия неща за много дребнави, но знайте, че животът е свързан само от дребни неща. Ако вие искате да си създадете характер, трябва да знаете, че той се създава от тия дребни неща във вашите косми. Щом космите ви не се подчиняват на вашата воля ... вие трябва да се пазите ... Казвате: Не зная какво става с моите косми, но много са щръкнали, не мога да ги прибера. Не, ще заповядате на космите си ... Знаете ли кога щръкват космите на човека? Когато човек не може да се контролира. Тогава гневът взема надмощие над него, той става нетърпелив и космите му щръкват, нахохорват се, не искат да се подчиняват. щом стане тих и спокоен, щом стане търпелив, и космите му вземат своя път. Забелязали ли сте как изобразяват великите хора? С гладко причесани коси и с прав път. У някои жени косите са причесани гладко и с прав път. Това е добър знак. Космите трябва да падат еднакво и от едната и от другата страна. Според какъвто ъгъл пада всеки косъм, такова влияние упражнява и върху характера на човека. (*МОК - III г. - 9 лекция* - 173).

ОБУВКИТЕ

Мислите ли, че кожените и гумените обувки са хигиенични? Леки са гумените обувки, но те не са добри проводници на магнетичните и електричните енергии на земята. Те са изолатори на тези енергии. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 69).

Аз даже не бих желал да нося обуца от гума, защото гумата ще привлече всичкото влияние на електричеството и магнетизма от Земята. От мое гледище гумените обуца не са много хигиенични ... Аз имам един инструмент, с който понякога си правя малки дупчици на своите

обуща, за да могат през тях да проникват силите на Земята ... но през тях ще минава и водата! (НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - 398).

Днес в основата на производството лежи човешката лакомия. Какво ще кажете за обувките, които носите на краката си? Те са направени от кожата, но животни, чийто живот е отнет насилствено. Какво е вложило животното в момента, когато са отнемали живота му? Какво е внесъл онзи, който одирал кожата на животните, както и онзи, който щавил кожата? Какво са внесли фабрикантите и работниците, които са обработвали кожата? Какво е внесъл обущарят като шил обувките? Всички са внесли своето недоволство, че трудът им се използва и не се плаща добре. Всички са вложили още и желанието си за забогатяване. Какво ще ти допринесат след това лъскавите лачени обувки? Нищо друго, освен това, което е вложено в тях - лошите мисли и чувства на работниците. Няма да се мине много време, и тези обувки ще причинят някакво нещастие на онзи, който ги носи. Лъскави са обувките, но те носят нещастие за човека. Освободете се от обувки или от дрехи, изработени от недоволството на човека ... Във всичко, което изработва, човек трябва да влага своите чисти мисли и чувства, своите безкористни желания ... Страданията на хората се дължат на недоволството, вложено в обувките, в дрехите, които те носят. (УСЛОВИЯ ЗА РАСТЕНЕ•- 25).

Мислили ли сте колко страдания са причинени, докато вие се обуете с тия обуща? При това, като носите тия обуща, и вие сте недоволни. Защо? Защото и самото животно е било недоволно. (IV МЛАДЕЖКИ СЪБОР - 1926 г. - 9).

Ако нося обуща, аз не бих желал да нося обуща от свинска кожа. Нося ли такива обуща, краката ми непременно ще почувстват тази свинска кожа. (НАЙ-ГОЛЯМ В ЦАРСТВОТО НЕБЕСНО - 398).

Обущата могат да бъдат модни, но неудобни, тесни и да стягат краката ... Трябва ли да вървите дълъг, път с тях, В скоро време ще се откажете. (БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 231).

Тръгвам на екскурзия, предстои ми далечен път. Обаче, имам едно голямо неудобство - обувките ми са груби, убиват на пръстите ми. Едва ходя, не съм разположен и вместо за два-три часа, стигам за пет часа. С корави, с груби обувки не се ходи лесно. (НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 165).

Не се води по парижката мода, която осакатява краката. Направи си удобни обувки, да не се допира кракът до кожата, да влиза поне малко въздух. Ако си направиш тесни обувки, с остри върхове, ти ще нараниш краката си. И високите токове на обувките не са удобни ... Който носи високи токове, няма висока идея. Ако токът 9 три-четири сантиметра висок, на място е, но какъв смисъл има да носиш токове, високи 12 ÷ 15 см? (НОВОТО НАЧАЛО - 269).

Някои българи ходят с чехли, някои ходят с модни обуща ... За хубост обущата, но за здраве - чехлите. (ФАКТИ, ЗАКОНИ, ПРИНЦИПИ - I том - 23).

Боси трябва да ходите лятно време, особено от началото на месец май, за да може краката ви да са в свръзка със земята, да може да премине у вас електричество и земен магнетизъм. Онези от вас, които не са свикнали да ходят боси, трябва да ходят боси само 1 ÷ 2 часа, след като изгрее Слънцето. Това е хубаво. И аз бих препоръчал и на мъже, и на жени да излизат боси, при изгрев Слънце, но извън града, на някоя хубава местност. Опасно е да ходят в градовете боси, защото може да се натъкнат на камъни, на тръни ... Запитват: „По трева може ли?“ Да, по тревата, по горещия пясък, по водата. (БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1921 г. - 249).

Децата именно летните месеци трябва да бъдат боси. (БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ - 1921 г. - 249).

Ще дойде ден, когато човек ще носи обувки от енергиите на доброто, т. е. на добродетелта. (КРАСОТАТА НА ДУШАТА - 69).

РЪКАВИЦИТЕ

Хората носят ръкавици, пазят кожата си от Слънце, от вятър, от природни влияния ... Какво благо могат да донесат на човека ръкавици от кучешка кожа, които той туря на ръцете си? (ОТНОШЕНИЕ НА ПРОСТИТЕ ИСТИНИ КЪМ ЧОВЕКА - 185).

В Америка хлебарите носят бели дрехи, бели ръкавици и така разнасят хляба. (СЪБУЖДАНЕ•- 247).

МОДАТА

Какво ще кажат жените, ако се въведе старата мода на роклите, с обръчи долу? Как ще влизат в къщите, как ще седят, как ще излизат?. Не са практични тия моди. Колкото по-малко място заема човек, толкова по-добре. Днес най-удобна и най-практична е дрехата на смирение. (БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 479).

Не съм против модата, но се вода по модата на Природата. Под „мода” разбирам завършена форма, която допринася нещо на човека, Всяка форма, която добре възприема и предава Божиите блага, е на място. Всяка форма, която пречатства на доброто възприемане и предаване, не е на място. (НОВОТО НАЧАЛО - 269).

Кокове и игли по тях жените не трябва да носят, а косите им да бъдат надолу спуснати. После, дълги нокти не се позволяват, опасни са, а ще бъдат валчесто изрязани. Краката ви да бъдат измити, не запарени. (БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ, УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ•- 1921 г. - 199).

ПРАВИЛА

Не яжте нищо нечисто. По-добре да е гладен човек, отколкото да е нечисто. (БОЖЕСТВЕНИЙТ ИМПУЛС - 183).

Никога не гответе, когато сте болни. Не пипай хляб, когато си болен. Дойде някой неразположен, трескав, ще дойде да ти донесе ябълки. Когато си болен, никога нищо не носи. Когато си здрав, тогава носи. (БОЖЕСТВЕНИЙТ ИМПУЛС - 183).

Вода имате, пиеш вода, гледаш прашина. Измий чашата хубаво, гледай никакъв прах да няма. Ако ще пиеш най-хубавата вода пий. Ако пиеш нечиста, ще видиш, че след 10 ÷ 20 години ще започне да те боли ту левия крак, ту десния, ту плешката, ту главоболие ще имаш. (БОЖЕСТВЕНИЙТ ИМПУЛС - 183).

Никога не яж нещо, което не обичаш. Хубавото ядене е онова, което обичаш не онова, което хората хвалят ... Кое то не обичаш, никога не яж. ... Пий само това, което обичаш, не което си привикнал. (БОЖЕСТВЕНИЙТ ИМПУЛС -183).

Дрехите на умрял човек ще носиш, че тогава ще прокопсаш! Казваш: ... Ако носиш дрехата на светия, друг въпрос е, но ако носиш на съвременен човек, друг въпрос е. От каквато болест е умрял и ти ще умреш от същата болест. Ако един съвременен шивач има проказа или е заразен със сифилис и ако той ти ушие дрехи, той ще ти предаде сифиласа чрез шиенето ... Той има сифилис и ще ти прави хляб. Здрави трябва да бъдат хората. Най-здравите хора трябва да бъдат хлебарите, дрехарите, трябва да бъдат здрави. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС* - 183).

Някой път донесли една баница, хубава отгоре, хубаво разточена със сирене, но брашното развалено. Сиренето и то не е прясно, а пък и маслото не е хубаво, и направили баница. Ако аз не ям от това развалено нещо, те се докачат. Оставете такава баница с развалено сирене. Вие трябва да знаете дали тази овца е била здрава. Той десет пъти псувал, докато направи това сирене, онзи, който млял брашното псувал, който правил маслото, псувал, и казват: „Отлична баница.” Напсуваните работи не са хубави. С любов да е работена. Аз бих желал ето каква баница: Ти ще садиш сам житото на нивата и ще пееш. Като го сееш - ще пееш. Като расте - пак ще пееш. Като жънеш - пак ще пееш. ... Ще имаш една овца, от която ще доиш млякото и ще пееш ... Такава баница направете и ще ви кажа, че е отлична. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС* - 182).

Това ви казвам, предпазвам ви, влизате в една свещена област, дето умът ви трябва да бъде свещен, сърцето ви да бъде свещено, волята ви да бъде свещена, душата ви да бъде свещена ... говорим за туй, което трябва да бъде. Умът ви ще дойде напълно в услуга на Доброто, сърцето ще дойде напълно в услуга на Любовта, волята ще дойде напълно в услуга на Истината, а душата ви - напълно в услуга на Божията Мъдрост. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 1921 г. - 195).

Всеки човек търси Истината, за да се освободи от заблужденията си; той се стреми към светлина и знание, за да намери правия път, по който трябва да върви напред. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - изд. 1942 г. - София -262).

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)
ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА
ПЪРВО ИЗДАНИЕ

СЪСТАВИЛИ:
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

СЪС СЪДЕЙСТВИЕТА НА:
Веселина Маркова
Пелагия Иванова
София

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

КАРМА

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

1. ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА
2. ЧИСТОТА И ЗДРАВЕ
3. СЛЪНЦЕ И ЗДРАВЕ
4. ЦВЕТНИТЕ ЛЪЧИ НА СВЕТЛИНАТА
5. МИСЛИ, ЧУВСТВА И ЗДРАВЕ
6. ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ
7. ПРАНАТА
8. ВОДАТА И ЗДРАВЕТО
9. ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ
10. ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ
11. ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ
12. РАБОТА И ЗДРАВЕ
13. ЗА КРАСОТАТА
14. РАДВАЙТЕ СЕ
15. ЖИВОТ И ДЪЛГОЛЕТИЕ
16. СТРАХЪТ И СТРЕСЪТ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИТБАТА
3. ЦЕЛУВКАТА
4. ОБХОДА - ДРУГИЯТ ДО ТЕБЕ
5. ГОВОРЕНЕТО
6. ОБМЯНА - МЕЖДУ ХОРАТА
7. ВЗИМАНЕ - ДАВАНЕ
8. ЛЮБОВ И ОБИЧ
9. ПОДАЙ РЪКА
10. ТОЧНОСТ И БЛАГОДАРНОСТ
11. СРОДНИ ДУШИ
12. ВЛИЯНИЯ
13. ВНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИТЕ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. ДОБРОТО